



برنامج القراءة السريعة

مركز أميزنج للتدريب والاستشارات
الكويت - ديسمبر - 2009

AMAZING™ Training

are you ready?

اعرف مدربك



- أول كبير مدربين **مرخص** للقراءة التصويرية في الشرق الأوسط.
- **أول كبير مدربين مرخص في** مهارة تقوية الذاكرة وتنمية الذكاء.
- **أول كبير مدربين مرخص** للقراءة السريعة أمريكا / بريطانيا / سنغافورة.
- **أول كبير مدربين معتمد** للخريطة الذهنية من مؤسسة توني بوزان بريطانيا
- **أول مدرب معتمد** للتفكير بالقبعات الست من مؤسسة ادوارد ديبونو.
- **مدرب معتمد مرخص** في البرمجة اللغوية العصبية NLP .
- **مدرب معتمد في** تخفيف الوزن من مؤسسة بول ماكينا.
- **مدرب معتمد في** التنويم الإيحائي الذاتي والمغاير.
- عضو الجمعية البريطانية لمحترفي التنويم الإيحائي.
- عضو الجمعية الأمريكية للقراءة التصويرية.
- عضو الجمعية البريطانية لمحترفي القراءة السريعة.



مركز أميزنج للتدريب – الكويت





- يقدم هذا البرنامج الرائع المدرب العالمي ورائد برامج القراءة و تقوية الذاكرة في الشرق الأوسط



التميز والخبرات التراكمية



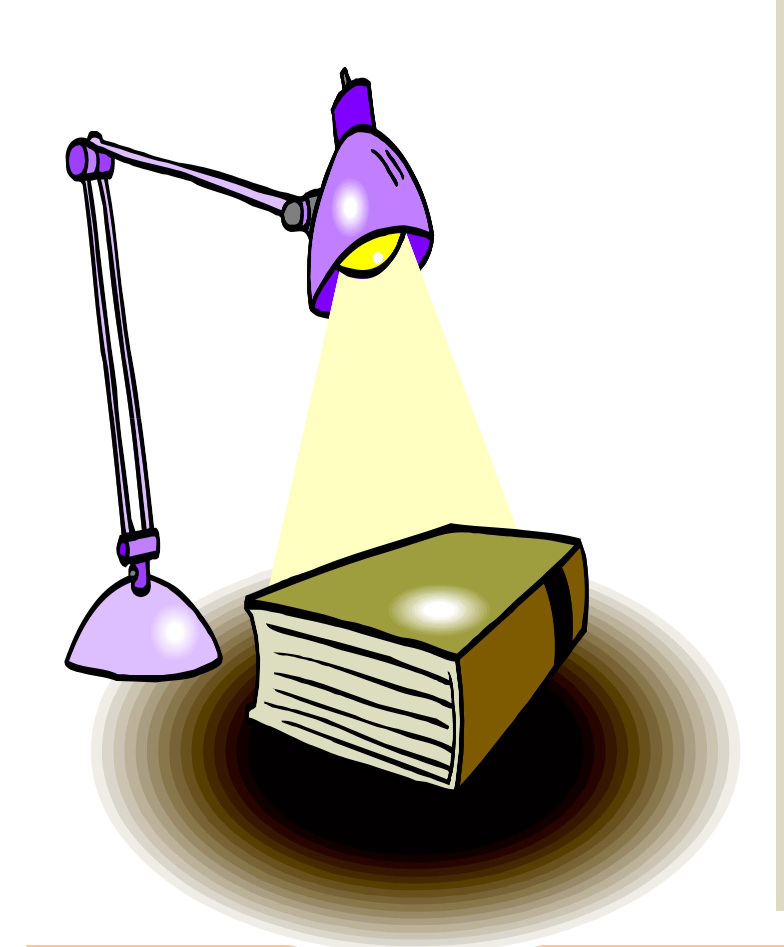
- خبرة كبيرة في تدريب المواد التالية:-

- Speed Reading
- PhotoReading
- Super Memory
- Mind Mapping
- Wealth intelligent
- Creative intelligent and Problem Solving
- Thinking Skills
- Study Skills

معلومات وتجارب ودورات تخصصية وقراءات وإقامة أكثر من 2,000 دورة في الدول العربية وفي **أوروبــا وأســــيــا وأفـــريـقيـــا وأمريكا**.
لأكثر من 2,000,000 مشارك.

أهـــداف برنامج القراءة السريعة





- زيادة سرعة القراءة.
- زيادة الاستيعاب.
- تذكر المادة المقروءة لمدة طويلة. وتعلم مبادئ الخريطة الذهنية.

AMAZING™ Training

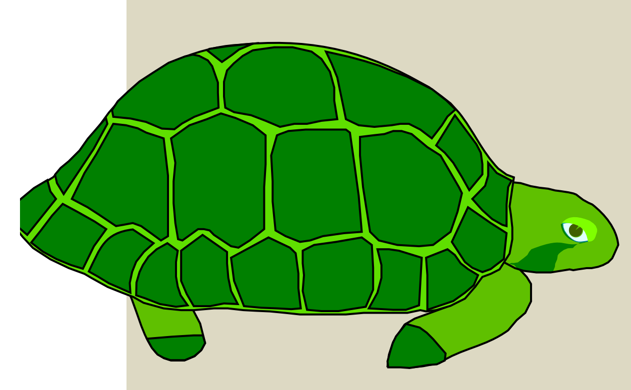
are you ready?

معدل السرعة لأنواع القراءة





- **القراءة التقليدية** في الدول العربية 160 ك / د
- في الدول الغربية 250 ك / د
- الاستيعاب 50-55 %





- **القراءة السريعة** 650 - 2000 ك / د
- في الدول الغربية 1000 - 3000 ك / د
- الاستيعاب 60-65%



- **القراءة التصويرية**
- أكثر من 25,000 كلمة بالدقيقة
- الاستيعاب 70-75%



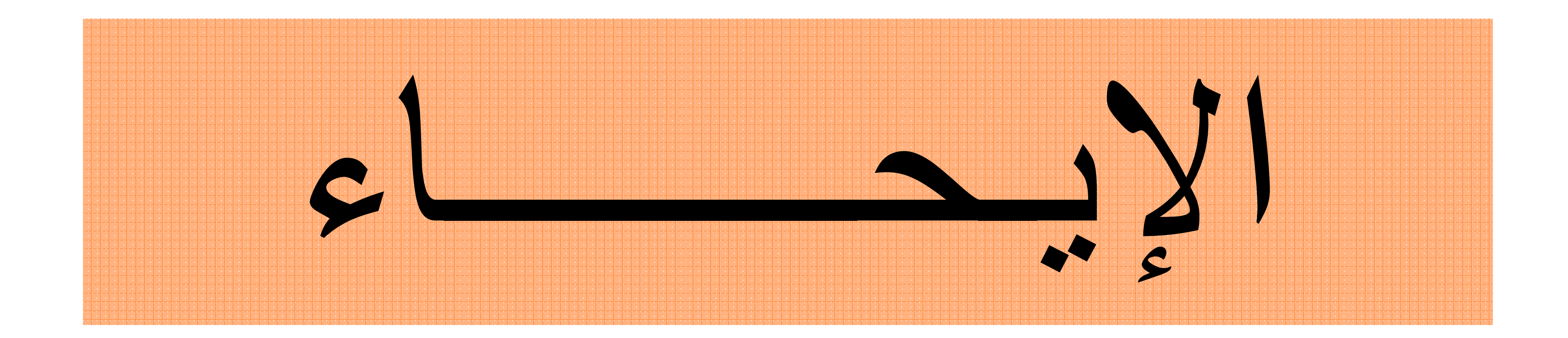
أدوات التدريب



- معادلة (30/70)
- مارس التمارين بشكل يومي
- شارك بالمناقشة والأسئلة.


AMAZING™
Training
are you ready?


Al-Mulla
PROGRAMS
القراءة السريعة


الإيحاء



الإيحاءات السلبية



- صعب
- مستحيل
- ما يصير
- ما اقدر
- لا أستطيع
- ما أفهم
- مفيش فايدة
- ذاكرتي ضعيفة
- أنا مكروه
- أنا محبط

- أنا حظي سيئ
- أنا أهلي كدة
- أنا أساسي ضعيف.
- بأي حال ما يصير
- خلك واقعي
- بأي حال من الأحوال
- أنا ليس اجتماعي
- أنا محطم
- أنا فاشل
- الظروف لا تسمح

الإيحاءات السلبية



- الحمار حمار حتى لو تربي بين الخيول
- القطو العود ما يتربى
- سلو بلدنا كده
- ديل الكلب مايدعدلش
- بعد ماشاب ودوه (خش) الكتاب
- قليل البخت يلاقي العظم بالكرشة (بالرية)
- فوق البعير وعضو الكلب
- القرد الشارف مايتعلم شطيح
- حط راسك بين الروس وقول يا قطاع الروس
- اللي ما عندوا إلا باب واحد ، الله يسكره عليه
- مد رجولك على قد لحافك
- كل ما يطقها عوية

AMAZING™ Training

are you ready?

الإيحاءات الإيجابية



- أنا قارئ سريع.
- أنا قارئ ذكي.
- ذاكرتي قوية.
- أنا اقدر
- أنا أستطيع
- كل شيء ممكن.
- أنا تركيزي يزداد
- استيعابي يتضاعف كل يوم.
- مدهش
- فلتة
- واضح وسهل

- القراءة متعة
- ذاكرتي حديد
- أنا مدهش
- روعة
- عبقري
- افهمها على الطاير
- أنا ماهر
- مية مية
- ممتاز
- وناسة

أوهام القراءة التقليدية



- لكي أفهم يجب أن أقرأ ببطء.
- القراءة السريعة هي قراءة غير مريحة ومتعبة للنظر.
- لا يمكنني أن أفهم عند القراءة بسرعات عالية.
- القراءة السريعة هي غير دقيقة.
- القراءة التقليدية تقوي الذاكرة.
- أود أن أقرأ كثيرا ولكن لا يوجد لدي متسع من الوقت.
- حاولت أن أقراء سابقا ولكن لم افهم.



القواعد الذهبية – للقراءة السريعة



- **استمتع بإخفاقاتك.**

  الطريقة الأسرع للنجاح، هي مضاعفة نسبة فشلك........ فالخطأ مطلوب

- **الغش مسموح.**

  (انسخ من التجارب الناجحة).

- **اسأل، اسأل، اسأل.**

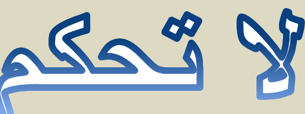
  حتى لو كان السؤال سخيف ....نيوتن.

- **الرغبة.**

  لتكن الرغبة شديدة وعالية

- **فرغ كوبك.**

  جرب واكتشف كيف تعمل ولا تقل لا أستطيع. ولكن كيف عملها الآخرون؟
  و كن منفتحا للأفكار الجديدة........





معدل تقدم سرعة القراءة



ت	اليوم	التاريخ	صفحات	الاستيعاب	ملاحظات
1	السبت	1/08/2009	15	50%	
2	الأحد	2/08/2009	25	25%	استيعاب ضعيف
3	الاثنين	3/08/2009	40	45%	تحسن قليل
4	الثلاثاء	4/08/2009			
5	الأربعاء	5/08/2009			
6	الخميس	6/08/2009			
7	الجمعة	7/08/2009			
8	السبت	8/08/2009			
9	الأحد	9/08/2009			
10	الاثنين	10/08/2009			



السـؤال الأهم؟



- لماذا نقرأ بهذه المعدلات المنخفضة
- في عصر يتميز

بالسرعة والحلول السريعة
والتغيير الشديد في المعرفة



أسبـاب بطء القراءة



1. **التراجع / الارتداد.**
   إعادة قراءة كلمات أو جمل معينة.
2. **التلفظ / القراءة الصامتة (التمتمة).**
   معدل الكلام = 150 ك/د ، معدل القراءة = 250 ك/د.
3. **التصيد.**
   تضييع السطر وفقد الإحساس بالقطعة كاملة.
4. **تثبيت النظر.**
   تثبيت العين على بعض الكلمات وصعوبة تحريكها.
5. **السرحان – عدم التركيز.**
   تبدأ سرعة القراءة للمخ 550 كلمة/دقيقة.
6. **قصر مجال الرؤية.**
   القراءة حرف حرف أو كلمة كلمة .
7. **الخوف .**
   الخوف من الخروج من منطقة الراحة.



تمرين الجوهرة للعين



1

2

3

4

1



إستراتيجيات القراءة السريعة



- السرعة قبل الدورة ثابتة 160 =ك/د

<u>القراءة السريعة</u>

قراءة الصحيفة	1200 =ك/د
المجلة	1000 =ك/د
رسالة أو مذكرة	800 =ك/د
المادة العلمية	700 =ك/د



موجات المخ



موجة المخ شوط بالثانية	الحالة	مثال لموجات المخ
بيتا : 16 إلى 30 موجات قصيرة جدا ومتقاربة	الانتباه, وعي كامل، الإثارة، التوتر	
الفا : 8 إلى 15 موجات قصيرة ومتقاربة	استرخاء تام، هادي العقل متحفز	
ثيتا: 4 إلى 7 موجات متوسطة – متباعدة	نعاس، اللاوعي، الهدوء التام	
دلتا: 0.5 إلى 3.5 موجات عالية - متباعدة جداً	النوم العميق، عدم الإحساس، اللاواعي العميق	

كيف نحسب معدل سرعة القراءة ؟



- نقرأ لمدة خمس دقائق وحسب عدد الصفحات التي قراناها.
- ولتكن مثلا خمس صفحات وعشرة اسطر.
- نحسب عدد الكلمات بالسطر الواحد (10 كلمات).
- نحسب عدد الأسطر بالصفحة الواحدة (20 سطر).
- أي بكل صفحة =10×20 = 200 كلمة
- فمجموع الذي قرأته هو 200 × 5 صفحات + 10 اسطر ×10
- = 1100
- قرأت 1100 كلمة خلال 5 دقائق
- أي 1100÷5=220 كلمة بالدقيقة.



كيف نحسب معدل سرعة القراءة ؟



نموذج تحديد معدل سرعة القراءة.

1. الوقت عند بداية القراءة ________________.
2. وقت الانتهاء من القراءة ________________.
3. الوقت المستغرق بالقراءة دقيقة : ثانية _____:______.
4. عدد الكلمات بالسطر الواحد ___________________.
5. عدد الأسطر ___________________.
6. عدد الأسطر × عدد الكلمات ______________________.
7. عدد الكلمات ÷ الوقت المستغرق

= معدل السرعة ____________________.



كيف نقوي عضلة التركيز؟

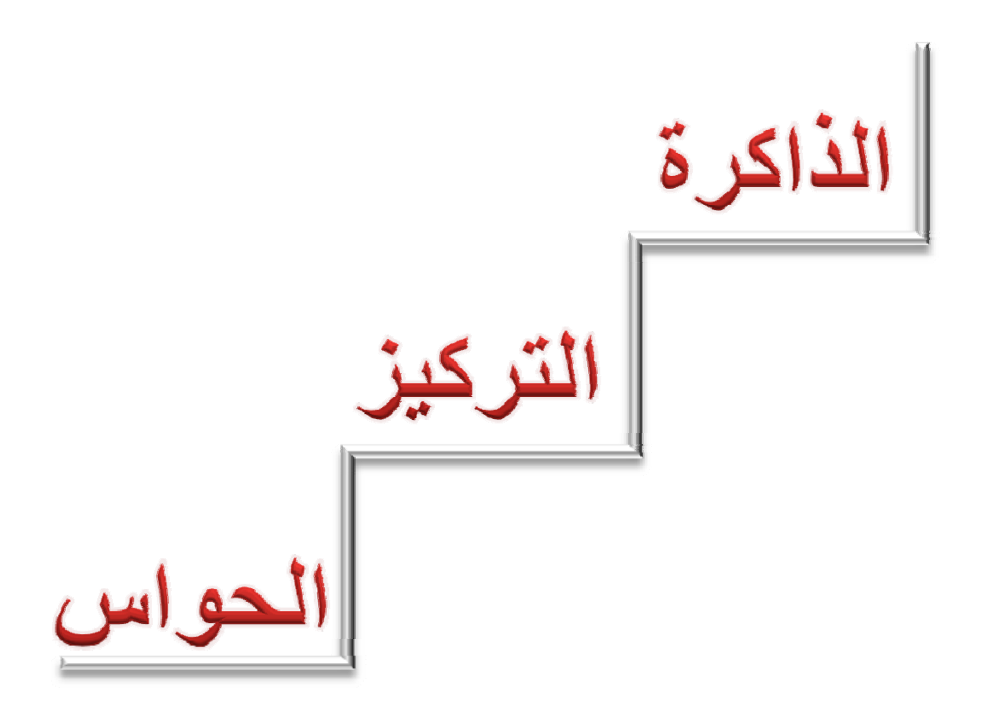


- الماء - شربه ببطء.
- التنفس ببطء.
- الإيقاع.
- الأصوات الجميلة.
- الحواس.


AMAZING™
Training
are you ready?

التركيز


Al-Mulla
PROGRAMS
القراءة السريعة


الذاكرة
التركيز
الحواس



تمرينات ذهنية (العضو الذي لا يستعمل يضمر)



التركيز.

1. السبت البصر.
2. الأحد السمع.
3. الاثنين التذوق.
4. الثلاثاء الشم.
5. الأربعاء اللمس.



تمرينات ذهنية (لعبة للتركيز)





خطوات القراءة السريعة



خطوات القراءة السريعة

- الإعداد
  - تحديد الهدف
  - الاسترخاء
  - تجهيز الكتاب
- التنشيط
  - الخريطة الذهنية
  - قطار الأفكار
- النظرة الشاملة
  - القراءة الأولية
  - الكلمات الرئيسية
  - هيكلية الكتاب
- القراءة السريعة
  - استخدام المؤشر
  - الابتعاد عن مسببات بطء القراءة

1- الإعداد



- تحديد الهدف.
- تجهيز الكتاب.
- الاسترخاء و التركيز.

2 القراءة الأولية ـ كاملة



- صفحة الغلاف الأمامية
  - عنوان الكتاب الرئيسي والفرعي.
  - صورة الغلاف والألوان
  - اسم المؤلف والمترجم.
  - دار النشر.
- صفحة الغلاف الخلفية
- تاريخ الطبع و النشر.
- المقدمة – الخاتمة.
- المحتوى – الفهرس.
- الفقرة الأولى والأخيرة من كل فصل لكل الكتاب.
- الرسومات ، الخرائط، الجداول ، المراجع.



2 الكلمات الرئيسية



- الواضحة.
- التي تلفت انتباهك.
- المتكررة.
- ذات الخطوط السميكة.
- الخط مختلف.
- التي تحتها خط.
- المائلة.

2 هيكلية الكتاب



- بداية أو نهاية الفصل.
  - تلخيص.
  - تطبيقات.
  - أسئلة.
  - لاشيء.
- طبيعة الفصول.
  - مقالات مجمعة.
  - ترتيب منطقي.
  - ترتيب عشوائي.
- إعادة صياغة الهدف.
  - بلورة الهدف من القراءة.
  - تبديل الهدف.
  - عدم القراءة.



2- النظرة الشاملة



- القراءة الأولية.
  - الكلمات الرئيسة.
  - إعادة صياغة الهدف.
  - هيكلية الكتاب.



مساعدات تحديد الهدف



- الزوج المسكين والخمس زوجات

Why لماذا
What ماذا
How كيف
Who من
When متى
Where أين



ماذا ترى .... هل كم مثلثا ترى؟



العقل يكمل المعلومة



The Power of the Human Mind



Olny 55% can raed tihs !!.

i cdnuolt blveiee taht I cluod aulaclty uesdnatnrd waht I was rdanieg. The phaonmneal pweor of the hmuan mnid, aoccdrnig to a rscheearch at Cmabrigde Uinervtisy, it dseno't mtaetr in waht oerdr the ltteres in a wrod are, the olny iproamtnt tihng is taht the frsit and lsat ltteer be in the rghit pclae. The rset can be a taotl mses and you can sitll raed it whotuit a pboerlm. Tihs is
bcuseae the huamn mnid deos not raed ervey lteter by istlef, but the wrod as a wlohe.

Azanmig?, I awlyas tghuhot slpeling was ipmorantt!



القراءة الفوقيـة



People who do not take breakfast are going to have a lower blood sugar level. This leads to an insufficient supply of nutrients to the brain, causing brain degeneration.

- هـ أسلهب ناجح لتده ن ه ا بط المعله مات المقه ءة ه المسمه عة به اسطة الكلمات ه ال سه م علـ شكا خ بطة

LIVES
OFFICE
HOME
Land
designer £250,000
1 yr

WHO? SMYTH BARRY
47 yrs
6'3" 185 cm
195 lbs 90 kg

WORK
company "Prestige"
manager
change
salary £300,000
perks
shares?!

HOBBY
COOK
Italian
pesto perfect?!
GOLF
hc 19 → 9

FAMILY
pet
children
10! JAYNE
BYLL 19
wife
44 Sharon
24 yrs married
parents "Granny flat"
mum 72
DAD 83



ما هي الخريطة الذهنية



- هي أسلوب ناجح لتدوين وربط المعلومات المقروءة والمسموعة بواسطة الكلمات والرسوم على شكل خريطة.
- فأنت تقوم بقراءة أو سماع الفكرة أو المادة المطلوب تحويلها إلى كلمات مختصرة ورسوم بالألوان.
- فبإمكانك اختصار كتاب أو محاضرة كاملة في ورقة واحدة.



أساس الخريطة الذهنية



- الصورة ... تحويل الكلمة إلى صورة.
- الفص الأيمن والأيسر من المخ.
- خلايا المخ والروابط.



أكثر من 80% من التذكر صوري.



بيت


AMAZING™
Training
are you ready?

فصَا المخ


Al-Mulla
PROGRAMS
القراءة السريعة

المنــــطـق
اللــغـة
الأرقـــــام
خط مستقيم
التفصـــيل
التكـــرار
الابداع
الألـــوان
المشـــاعر
الموسـيقى
المسافات
النظرة الشاملة



خلايا المخ والروابط



الخريطة الذهنية



قواعد الخريطة الذهنية

الهيكل
الروابط
الترتيب

الورق
فاضية
بالعرض
بالمنتصف

استخدم
الرسوم
الصور
الأبعاد الثلاثية
الكلمات الرئيسية
الألوان
أسود
أحمر
أخضر
...

الأسلوب
مرحة
فنية
شخصية

الخطوط
سميكة
مائلة
دقيقة
عربية
كوفي
نسخ
ثلث

فوائد الخريطة الذهنية

- **الإبداع**
  - سرعة التعلم
  - رؤية أفكار جديدة
  - المشاريع
- **التلخيص**
  - الكتب
  - المحاضرات
  - البحوث
  - دورة
- **تقوية الذاكرة**
  - الرسم
  - خلق روابط جديدة
- **حل المشاكل**
  - العصف الذهني
  - اتخاذ القرار
  - التخطيط
- **النظرة الكلية**
  - الأفكار الرئيسية
  - الأفكار الفرعية
- **الإلقاء**
  - محاضرات
  - ندوات - خطبة
  - دورات
  - اجتماعات



نماذج الخرائط الذهنية





نماذج الخرائط الذهنية



Régime Naturel

Excès d'eau

Allergie

Lait

Soja

Farine

Viande

Carence

vit B6

Mg

Hypoprotidémie

Dilatation

Lymphatique

Drainage

Vaisseaux

Intoxication

Massage

Médicament

BB

Hypotenseur

Les AINS

Hormones

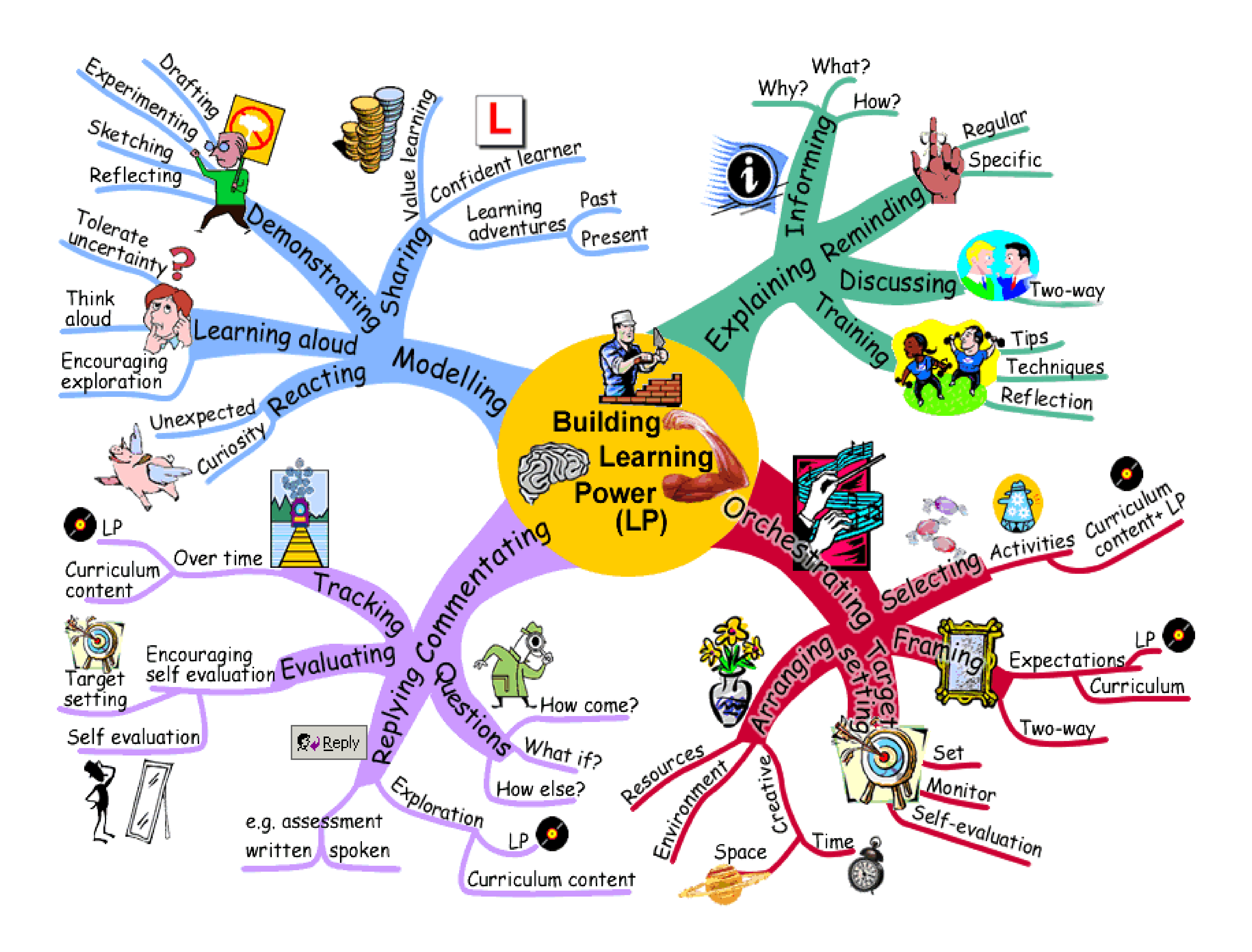
Sel

Insuline

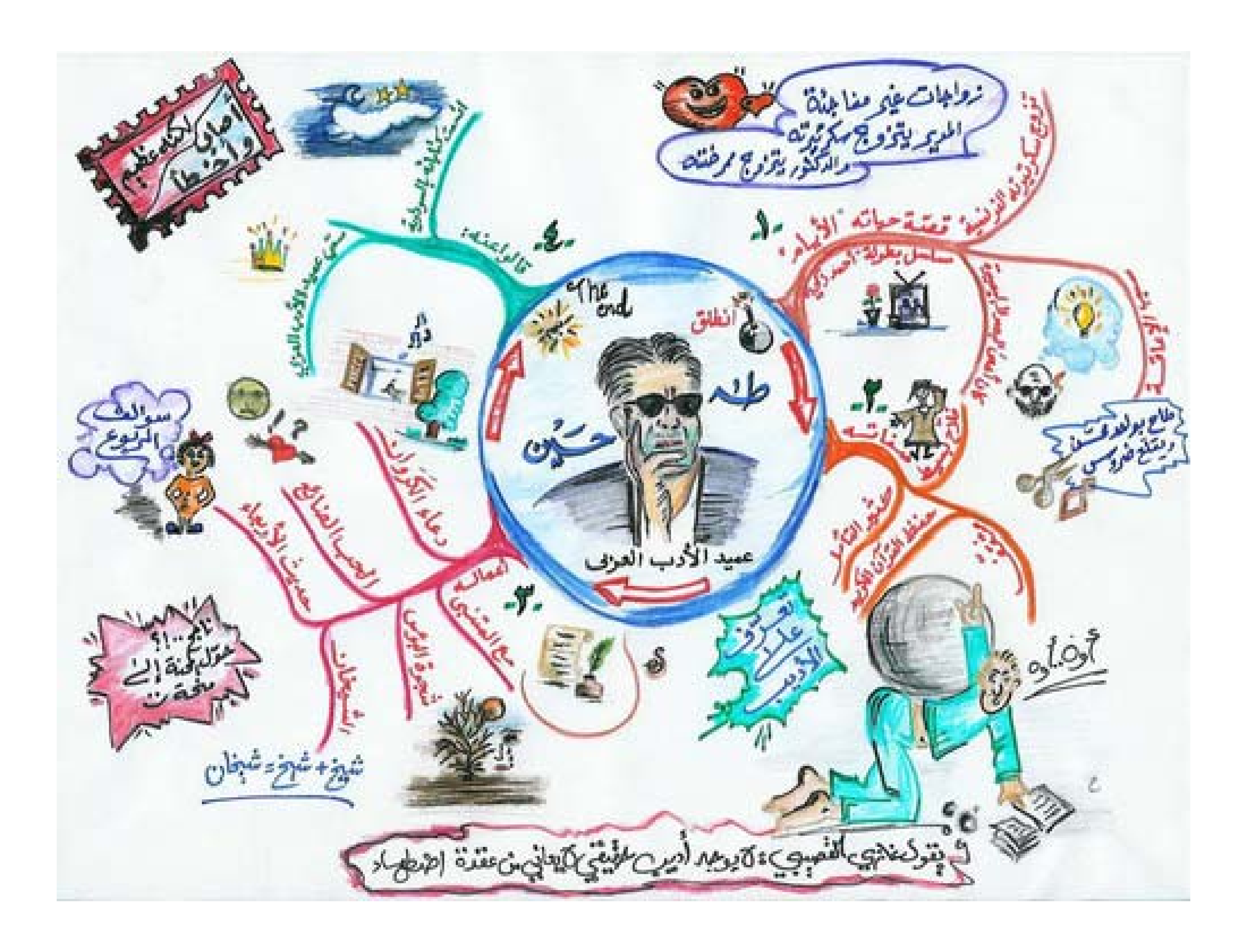


نماذج الخرائط الذهنية

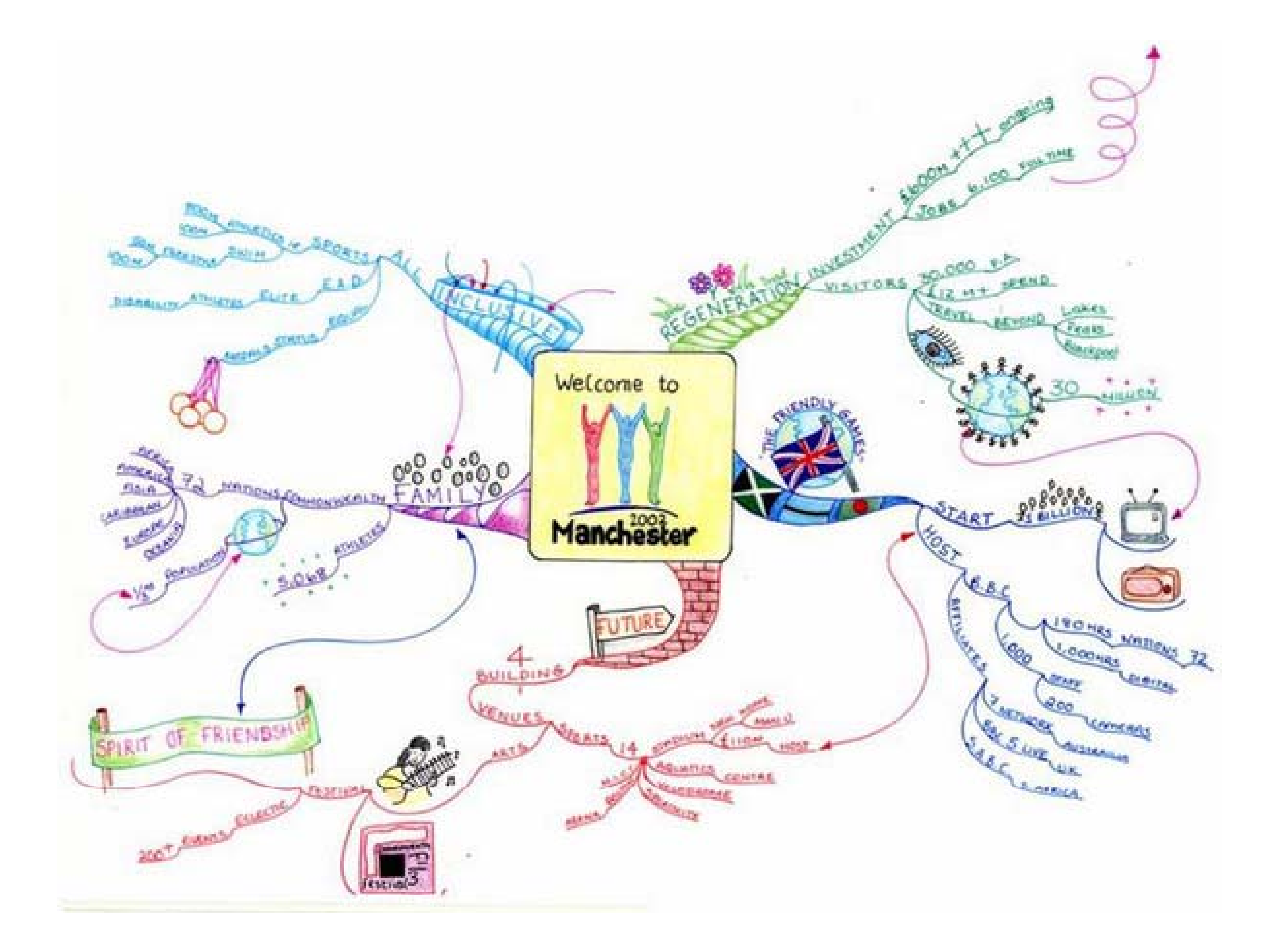




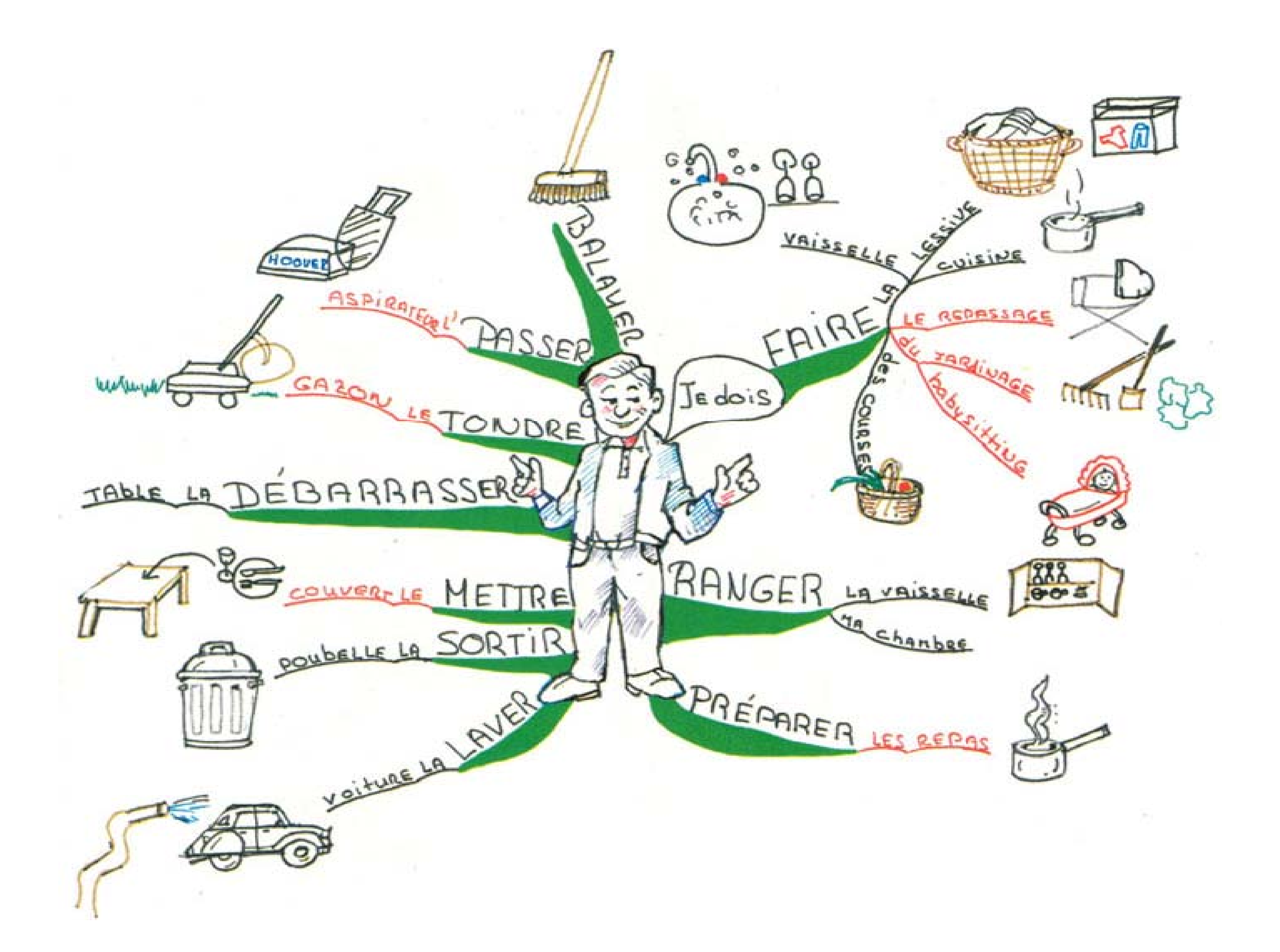
Building Learning Power (LP)
Modelling
Demonstrating
Drafting
Experimenting
Sketching
Reflecting
Sharing
Value learning
Confident learner
Learning adventures
Past
Present
Learning aloud
Tolerate uncertainty
Think aloud
Encouraging exploration
Reacting
Unexpected
Curiosity
Explaining
Informing
What?
Why?
How?
Reminding
Regular
Specific
Discussing
Two-way
Training
Tips
Techniques
Reflection
Orchestrating
Selecting
Activities
Curriculum content+ LP
Framing
Expectations
LP
Curriculum
Two-way
Target setting
Set
Monitor
Self-evaluation
Arranging
Resources
Environment
Creative
Space
Time
Commentating
Tracking
Over time
LP
Curriculum content
Evaluating
Encouraging self evaluation
Target setting
Self evaluation
Questions
How come?
What if?
How else?
Replying
Reply
Exploration
LP
Curriculum content
e.g. assessment
written
spoken



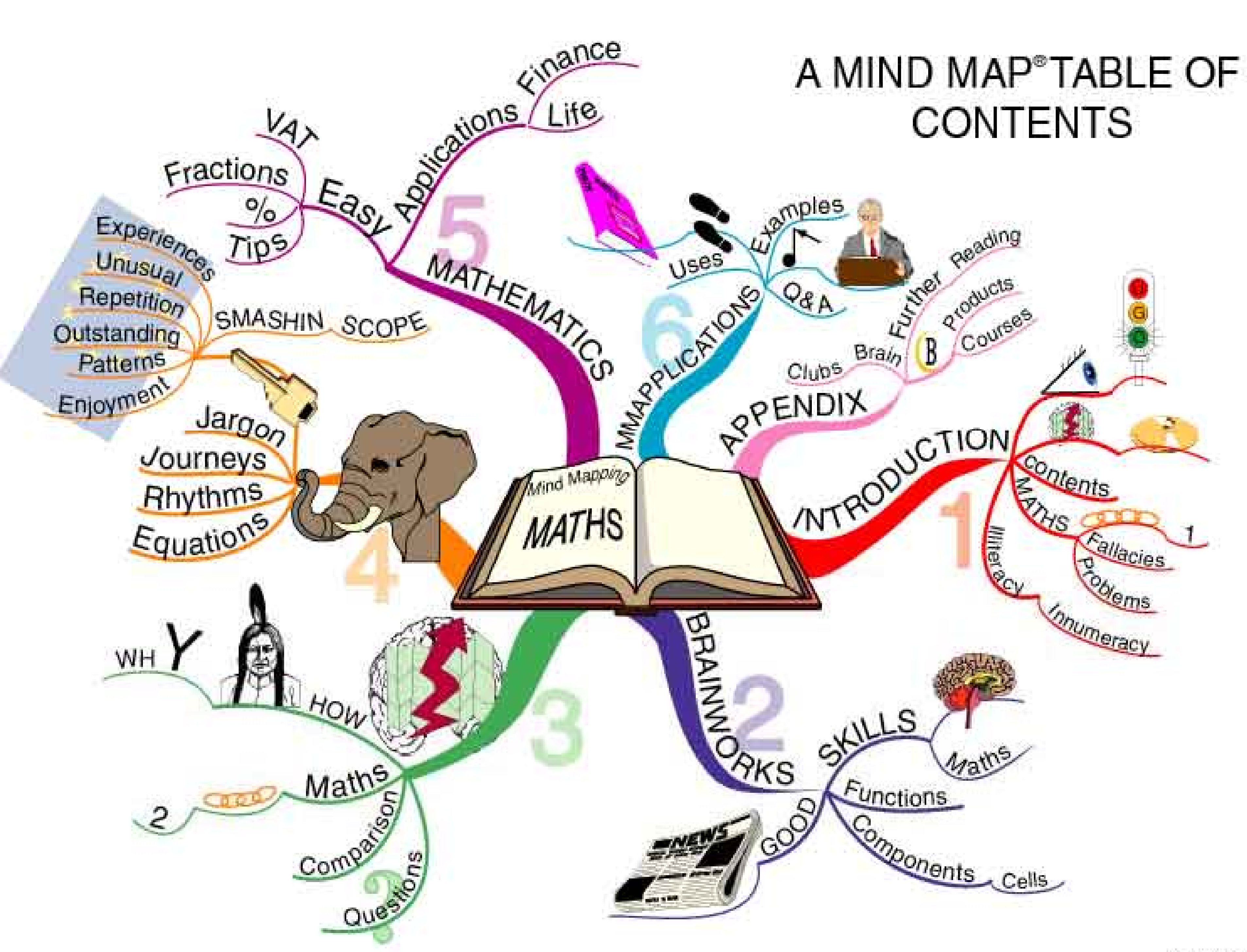
طه حسين
عميد الأدب العربي
The end
انطلق
تعرف على الأديب
شيخ + شيخ = شيخان



Welcome to
2002
Manchester
INCLUSIVE
ALL
SPORTS
SWIM
E & D
ELITE
ATHLETES
REGENERATION
INVESTMENT
£600M
ongoing
JOBS 6,100
VISITORS 30,000 P.A.
TRAVEL
BEYOND
LAKES
30
MILLION
THE FRIENDLY GAMES
START
HOST
B.B.C
180 HRS NATIONS 72
1,000 HRS DIGITAL
1,000
STAFF
200 CAMERAS
AFFILIATES
7 NETWORK AUSTRALIA
BBC 5 LIVE U.K.
S.A.B.C. S. AFRICA
FAMILY
NATIONS COMMONWEALTH
72
ASIA
CARIBBEAN
EUROPE
OCEANIA
POPULATION
ATHLETES
5,000
FUTURE
4
BUILDING
VENUES
SEATS
14
STADIUM
AQUATICS CENTRE
VELODROME
ARTS
SPIRIT OF FRIENDSHIP
FESTIVAL
200+ EVENTS ECLECTIC
FILM

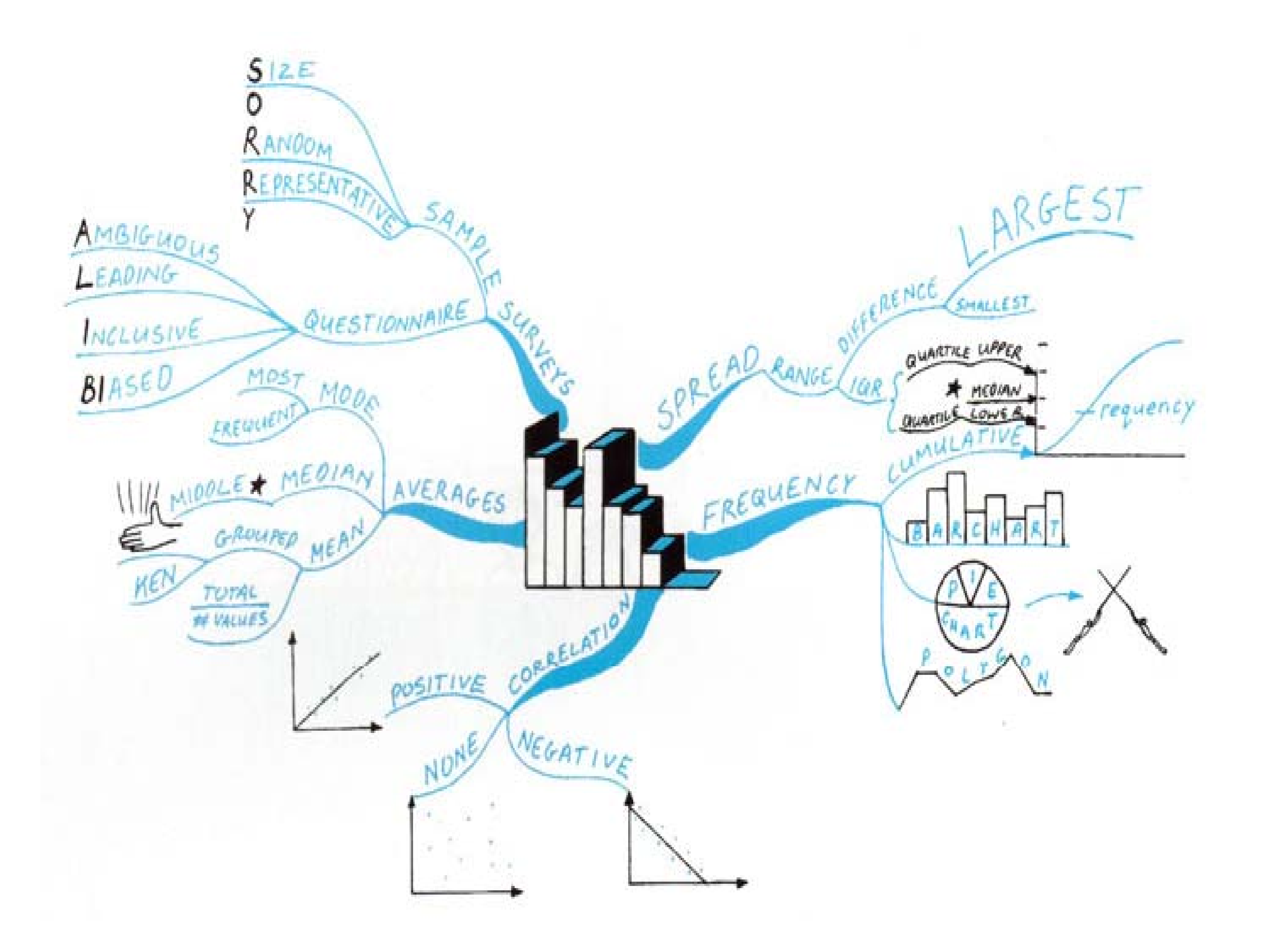


Je dois
BALAYER
PASSER L'ASPIRATEUR
TONDRE LE GAZON
DÉBARRASSER LA TABLE
METTRE LE COUVERT
SORTIR LA POUBELLE
LAVER LA VOITURE
FAIRE
LA LESSIVE
VAISSELLE
CUISINE
LE REPASSAGE
DU JARDINAGE
BABYSITTING
DES COURSES
RANGER
LA VAISSELLE
MA CHAMBRE
PRÉPARER
LES REPAS
HOOVER

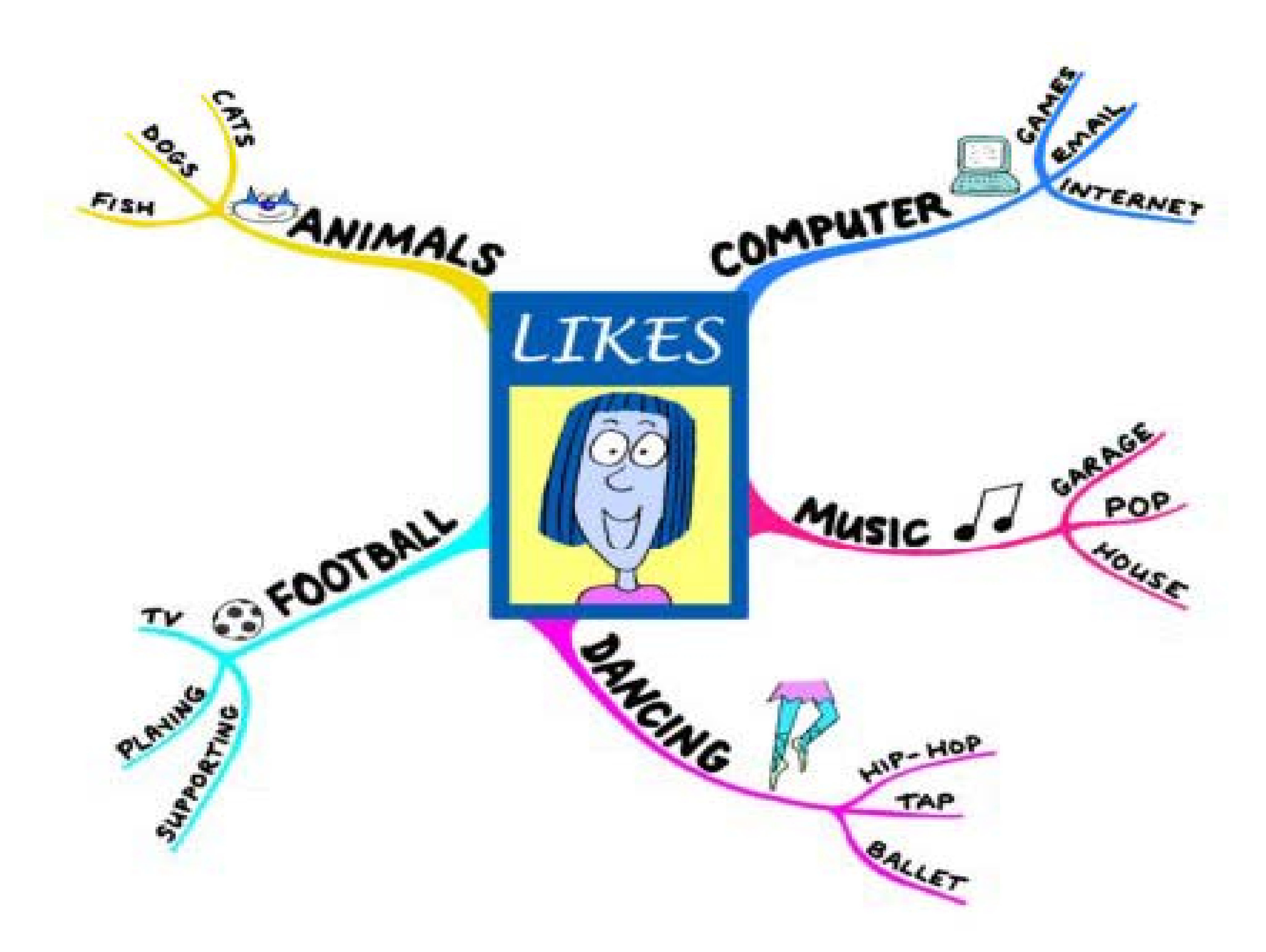


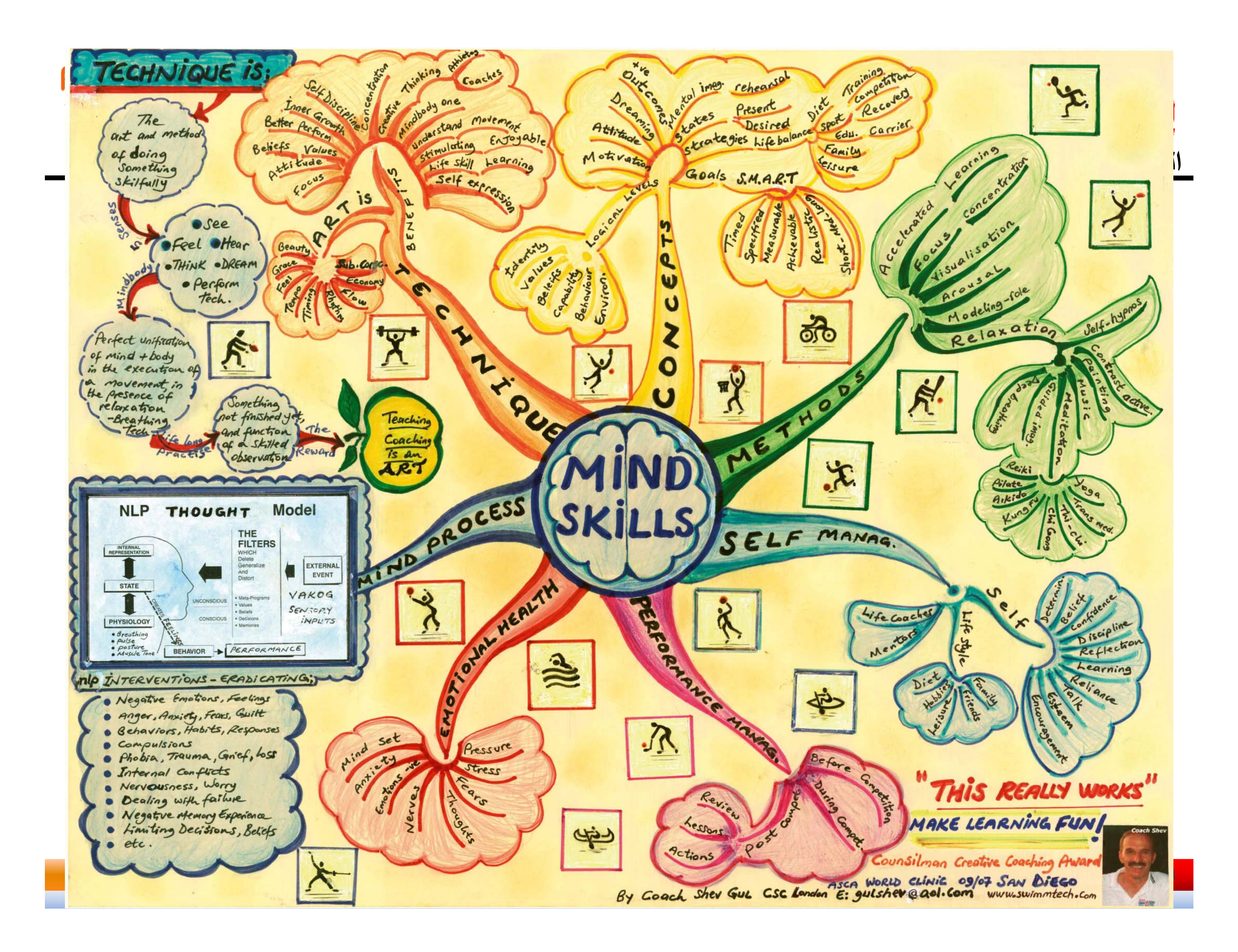
A MIND MAP® TABLE OF CONTENTS
Mind Mapping
MATHS
1
INTRODUCTION
Contents
MATHS
1
Fallacies
Problems
Illiteracy
Innumeracy
2
BRAINWORKS
SKILLS
Maths
GOOD
Functions
Components
Cells
NEWS
3
WHY
HOW
Maths
2
Comparison
Questions
4
Jargon
Journeys
Rhythms
Equations
SMASHIN
SCOPE
Experiences
Unusual
Repetition
Outstanding
Patterns
Enjoyment
5
MATHEMATICS
Easy
VAT
Fractions
%
Tips
Applications
Finance
Life
6
MMAPPLICATIONS
Uses
Examples
Q&A
APPENDIX
Clubs
Brain
Further
Reading
Products
Courses
B
R
G
G


Goal Setting
Created using Buzan's iMindMap software
CAREER
Now
Ambitions
Advancing
Target
Find
New
Job
When
6mths
How
Agencies
Contact
CV
Write
Speak
Employer
to
HEALTH
Now
Reasonably
Fit
Running
5
Miles
Target
Run
Marathon
When
May
How
Train
3 Days
Week
Join
Club
Diet
Lose
10lbs
WEALTH
Now
Breakeven
Target
Clear
Mortgage
When
2012
How
New
Job
Save
More
GROWTH
Now
Not
Improving
Limited
Time
Target
Improve
Memory
Speed-reading
Time
30mins
day
How
Mind
When
6mths
PEOPLE
Family
Spend
More
TIME
Listen
More
MindMap
Work
Friends
Invite
Dinner
Call
Often
Colleagues
Support
Socialise
Mentor

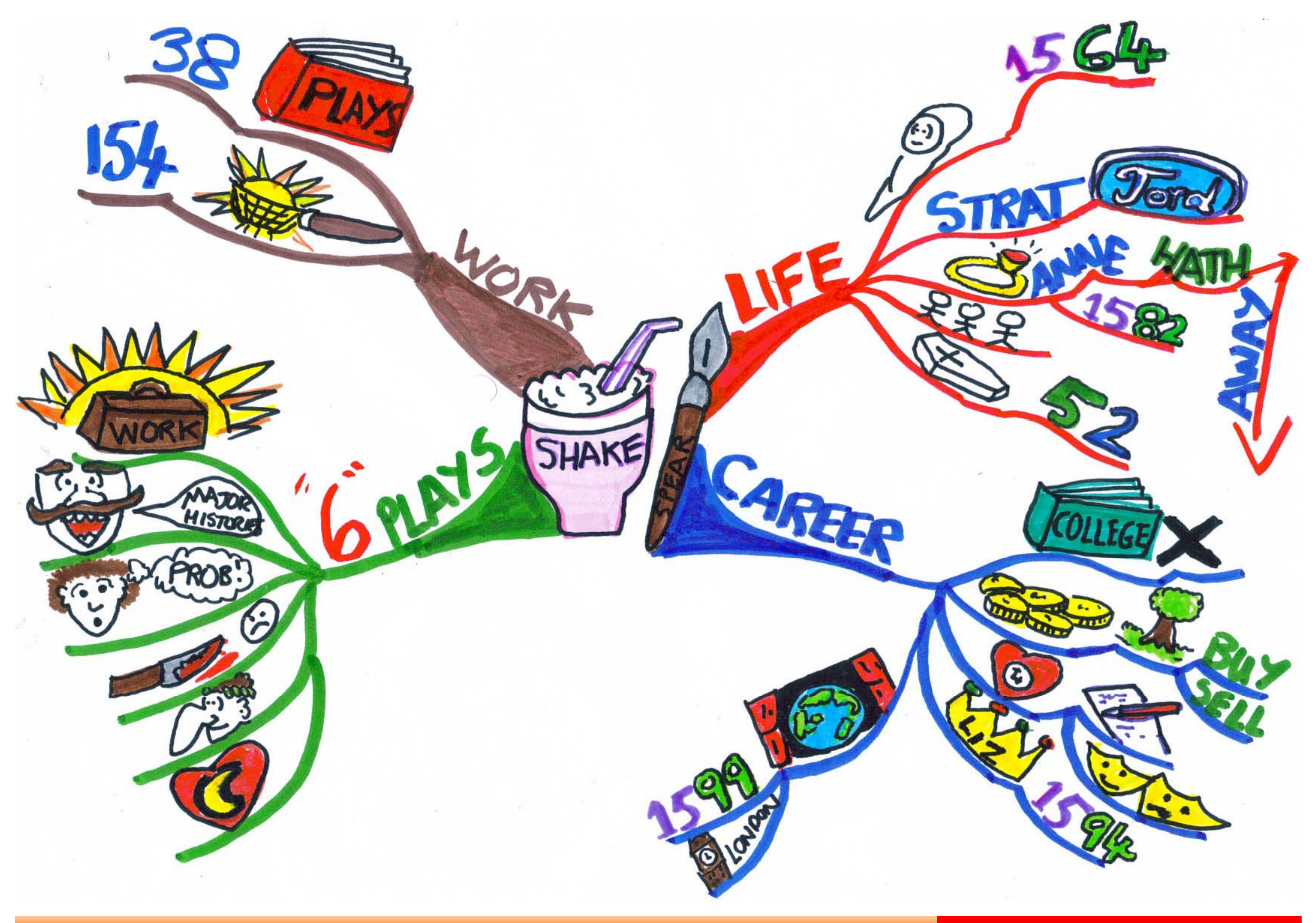


SIZE
O
RANDOM
REPRESENTATIVE
Y
SAMPLE
SURVEYS
AMBIGUOUS
LEADING
INCLUSIVE
BIASED
QUESTIONNAIRE
MOST
FREQUENT
MODE
MIDDLE ★ MEDIAN
AVERAGES
GROUPED
MEAN
KEN
TOTAL
VALUES
SPREAD
RANGE
DIFFERENCE
LARGEST
SMALLEST
IQR
QUARTILE UPPER
★ MEDIAN
QUARTILE LOWER
CUMULATIVE
Frequency
FREQUENCY
BAR CHART
PIE CHART
POLYGON
CORRELATION
POSITIVE
NONE
NEGATIVE

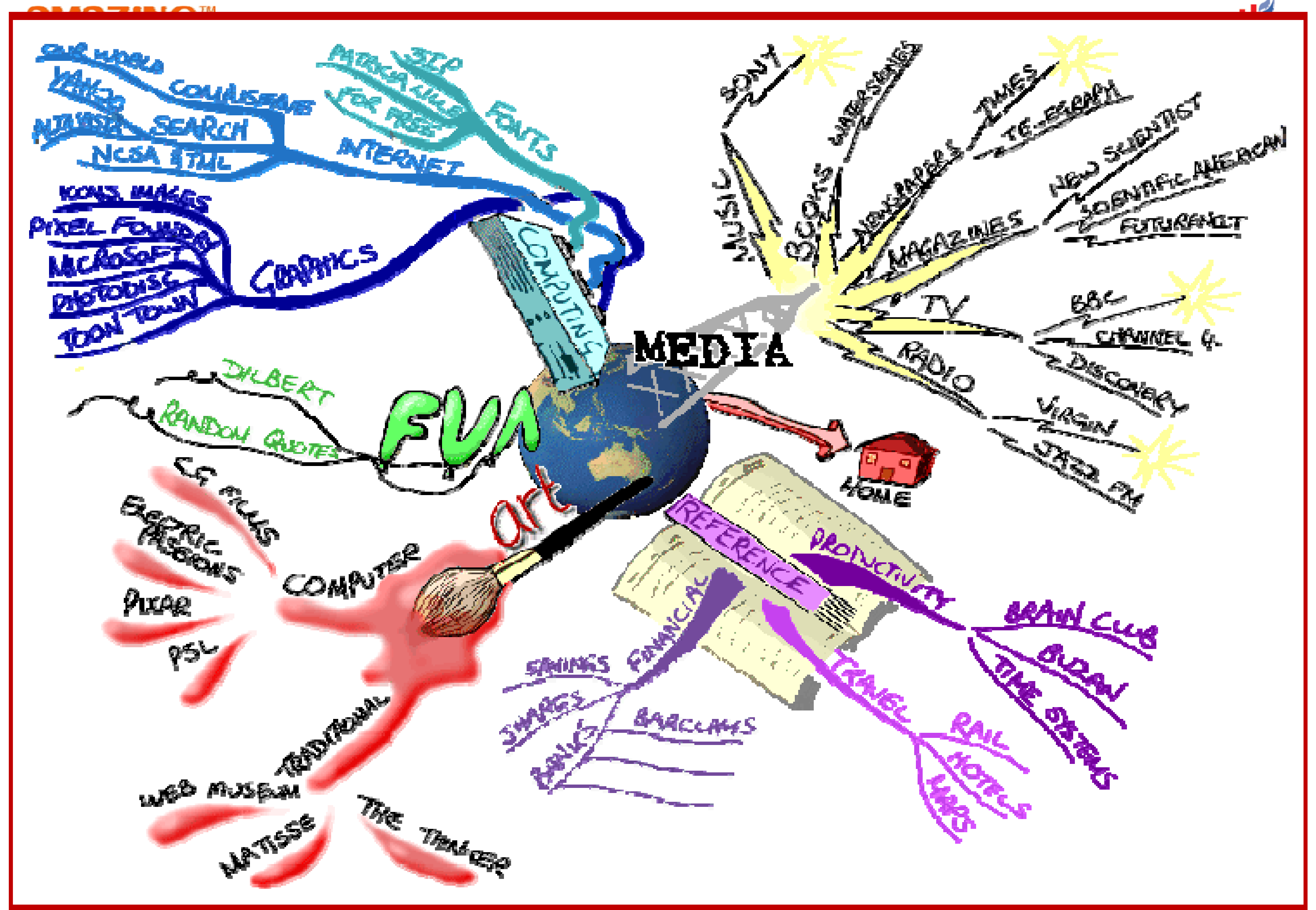

LIKES
ANIMALS
CATS
DOGS
FISH
COMPUTER
GAMES
EMAIL
INTERNET
MUSIC
GARAGE
POP
HOUSE
FOOTBALL
TV
PLAYING
SUPPORTING
DANCING
HIP-HOP
TAP
BALLET



TECHNIQUE IS:
The art and method of doing something skilfully
Senses in
See
Feel
Hear
THINK
DREAM
Perform tech.
Mindbody
Perfect unification of mind + body in the execution of a movement, in the presence of relaxation - Breathing Tech
Life long Practise
Something not finished yet, and function of a skilled observation
The Reward
Teaching Coaching is an ART
ART is
BENEFITS
Self Discipline
Concentration
Creative Thinking
Athletes
Coaches
Inner Growth
Better perform
Mindbody one
Understand Movement
Beliefs
Values
Stimulating
Enjoyable
Attitude
Life skill
Learning
Focus
Self expression
Beauty
Grace
Feel
Tempo
Timing
Rhythm
Sub.Conc.
Economy
Flow
TECHNIQUE
CONCEPTS
+ve Outcomes
Dreaming
Mental imag.
rehearsal
Attitude
States
Present
Desired
Motivation
Strategies
Life balance
Diet
Training
Competition
Sport
Recovery
Edu.
Carrier
Family
Leisure
Goals
S.M.A.R.T
Logical Levels
Identity
Values
Beliefs
Capability
Behaviour
Environ.
Timed
Specified
Measurable
Achievable
Realistic
Short-Mid-Long
METHODS
Accelerated Learning
Focus
Concentration
Visualisation
Arousal
Modeling-role
Relaxation
Self-hypnos
Contrast active
Painting
Music
Meditation
Guided imag.
Deep breathing
Reiki
Pilate
Aikido
Kungfu
Chi Goong
Thai-chi
Trans med.
Yoga
MIND SKILLS
MIND PROCESS
NLP THOUGHT Model
INTERNAL REPRESENTATION
STATE
PHYSIOLOGY
Breathing
pulse
posture
Muscle Tone
THE FILTERS WHICH Delete Generalize And Distort
UNCONSCIOUS
CONSCIOUS
Meta-Programs
Values
Beliefs
Decisions
Memories
EXTERNAL EVENT
VAKOG
SENSORY INPUTS
CREATES FEELINGS
BEHAVIOR
PERFORMANCE
nlp INTERVENTIONS - ERADICATING;
Negative Emotions, Feelings
Anger, Anxiety, Fears, Guilt
Behaviors, Habits, Responses
Compulsions
Phobia, Trauma, Grief, loss
Internal Conflicts
Nervousness, Worry
Dealing with failure
Negative Memory Experience
Limiting Decisions, Beliefs
etc.
EMOTIONAL HEALTH
Mind Set
Anxiety
Emotions -ve
Nerves
Pressure
Stress
Fears
Thoughts
PERFORMANCE MANAG.
Before Competition
During Compet.
Post Compet.
Review
Lessons
Actions
SELF MANAG.
Self
Life Coaches
Mentors
Life style
Diet
Hobbies
Leisure
Friends
Family
Determin.
Belief
Confidence
Discipline
Reflection
Learning
Reliance
Talk
Esteem
Encouragement
"THIS REALLY WORKS"
MAKE LEARNING FUN!
Coach Shev
Counsilman Creative Coaching Award
ASCA WORLD CLINIC 09/07 SAN DIEGO
By Coach Shev Gul CSC London E: gulshev@aol.com www.swimmtech.com



SHAKE
SPEAR
WORK
38
PLAYS
154
LIFE
1564
STRAT
Ford
ANNE
HATH
1582
AWAY
52
CAREER
COLLEGE
BUY
SELL
LIZ
1594
1599
LONDON
6 PLAYS
WORK
MAJOR HISTORIES
PROB



OUR WORLD
YAHOO
ALTAVISTA
SEARCH
NCSA
HTML
INTERNET
ZIP
FOR FREE
FONTS
ICONS IMAGES
PIXEL FOUNDRY
MICROSOFT
PHOTODISC
TOON TOWN
GRAPHICS
COMPUTING
MEDIA
FUN
DILBERT
RANDOM QUOTES
art
CG FILMS
COMPUTER
PIXAR
PSL
TRADITIONAL
WEB MUSEUM
MATISSE
MUSIC
SONY
BOOKS
WATERSTONES
NEWSPAPERS
TIMES
TELEGRAPH
MAGAZINES
NEW SCIENTIST
SCIENTIFIC AMERICAN
FUTURENET
TV
BBC
CHANNEL 4
DISCOVERY
RADIO
VIRGIN
JAZZ FM
HOME
REFERENCE
PRODUCTIVITY
BRAIN CLUB
BUZAN
TIME SYSTEMS
FINANCIAL
SAVINGS
SHARES
BANKS
BARCLAYS
TRAVEL
RAIL
HOTELS
MAPS



ROOF
SPRING
FLOORS
REPLACE
STOVE
HEATING
WINTER BEFORE
INSULATE
OVERVIEW
INFORMATION
19/7/02
NEW INVENTION
LOCATION
NEW
NORTH
4 MILES
DOCUMENTARY
DRAMA
LOCATION
CREATIVE
B&B
INCOME
WALKERS
emotion
NEIGHBOURS
FRIENDLY
HELPFUL
FEELS
OVERWHELMING
SAFE
POSITIVE
GREAT
POTENTIAL
FREE
OPEN
COUNTRYSIDE
IDYLLIC
BILLS
ELECTRIC
NEGATIVE
HOLE BORE
COLD
WATER
SIGNAL
ISOLATION
SANITATION
DRAINAGE
SEPTIC
TANK
DIRTY
DUST
COLD
HEATING
INSULATION
POOR





المعلومات

مهمة

غير مهمة

معروفة

غير معروفة

المفاتيح الثمانية للتفوق فى العمل

المفتاح الأول للتفوق في العمل هو **التكامل** والمفتاح الثاني هو **التعلم** من الأخطاء فالإنسان الناجح هو الذي يتعلم من أخطائه ولا يكرر الخطأ فالرسول ﷺ يقول لا يلدغ المسلم من جحر مرتين.

والمفتاح الثالث هو التكلم **بلباقة** حيث أن الدين هو المعاملة والتكلم بلباقة هو أساس الأخلاق وان الإسلام حثنا على التبسم يقول الرسول ﷺ تبسمك في وجه أخيك صدقة وأما المفتاح الرابع فهو **واجه الواقع** ولا تتهرب حيث أن الهروب يزيد من حجم المشكلة وكلما واجهتها في البداية كان الحل أسهل. والمفتاح الخامس فهو **الالتزام** فإذا وعدت فأوفي الوعد ويجب أن تلتزم بكلمتك إذا أعطيتها والمفتاح السادس **الاعتراف** بالخطأ وهو مفتاح النجاح وبداية الانطلاق والمفتاح السابع **المرونة** فيجب أن لا تكون لينا فتعصر أو أن تكون يابسا فتكسر. وأما المفتاح الأخير للتفوق في العمل فهو **الاتزان** فكن أبا في البيت وموظف في العمل وشيخ في المسجد وان توازن بين حياتك الخاصة وحياتك العملية وحياتك الأسرية وحياتك الاجتماعية وهلم جرا. وهذه هي المفاتيح الثمانية للتفوق في العمل.



خطوات القراءة السريعة



خطوات القراءة السريعة

الإعداد
- تحديد الهدف
- الاسترخاء
- تجهيز الكتاب

التنشيط
- الخريطة الذهنية
- قطار الأفكار

النظرة الشاملة
- القراءة الأولية
- الكلمات الرئيسية
- هيكلية الكتاب

القراءة السريعة
- استخدام المؤشر
- الابتعاد عن مسببات بطء القراءة



القراءة المتسارعة



- استخدام المؤشر.

- الابتعاد عن أسباب بطء القراءة.



الاستدعاء.



- الخريطة الذهنية.
- قطار الأفكار.



الأولى

المقدمة
الفكرة
المفاهيم
المهارة
المعلومة
المشكلة

الثانية

الدراسات
القصص
التجارب
المراجع
المقارنات
الوصف
الأدلة والبراهين
الاحصائيات
البحوث

النهائية

التوصيات
النصائح
النتائج
اقتراحات
خطة عمل
الحلول
البرامج
مزيد من الدراسات
الاستنتاجات
الإرشادات



كيف نقرأ



FastReading
كيف نقرأ

أنواع السرعة
أسرع
سريع
قليل

سرعة القراءة عندما
معلومات سهلة
مألوفة لديك
غير مهمة

أنا فاهم

جانبي
الابتعاد عن

تمهل
الربط
الحفظ

توقف
المفاهيم الرئيسية
الكلمات الرئيسية
التعاريف
المصطلحات
التواريخ والأسماء
النقاط الرئيسية
التحليلات

STOP

ماذا بعد الدورة

- البداية (START)
  - الكتب
    - سهلة ١٥٠ صفحة
    - عمل خريطة ذهنية
    - ربط المعلومات
    - راجع ولخص لتوثق
  - الجريدة
    - القراءة اليابانية
    - المجلات
  - طرق المطالعة
    - الاعداد
    - النظرة الشاملة
    - القراءة المتسارعة
    - التخطيط
- الابتعاد عن مسببات بطء القراءة
  - التلفظ
  - التراجع
  - الشرود
  - كلمة كلمة
- الذاكرة
  - الإيحاء الإيجابي
  - التخيل
  - لكا
    - أسمع
    - كرر
    - أسأل
    - تخيل
    - لاحظ
  - حفظ أسماء
    - أسماء 6
    - مراجعة الأسماء
- التدريب
  - التمارين
    - الجوهرة
      - مدة شهر
    - تمرين الحواس
      - السبت
      - الأحد
      - الاثنين
      - الثلاثاء
      - الأربعاء
  - التركيز

أنا ذاكرتي قوية

تحدث واستمع



- شخص "أ" يتكلم.
- شخص "ب" يستمع.
- الوقت : دقيقة.
- الموضوع: كيف سأستخدم هذه المهارات وما الذي سأستفيده من استخدامها؟.



بعد اليوم الاخير



- ستقرأ خلال الأسابيع القادمة ما معدله 3 – 5 كتب أسبوعيا.



مواقع على الانترنت



Jamal Al-Mulla : jamal1aa@gmail.com
(+965) 99 999-750

www.almullapro.net

www.buzanarabia.net